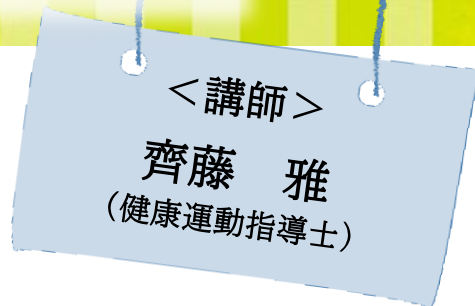


# 健康運動指導士による「月イチ講座」

## ほぐしの極意



慢性的な「肩こり」「腰痛」がある方向けの講座です。  
痛みは身体が緊張して発するサインです。緩めてリラックスしていきましょう。  
ご自身でおこなう疲労回復、セルフリカバリーの方法をお伝えします。

令和4年10月12日(水) 19:30～21:00

【申込期限】令和4年10月5日(水)必着

会場：八雲体育館 2階 体育室

参加費：500円

定員：20人（定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみにご連絡。）

対象：16歳以上

【申込方法】「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「電話(FAX)番号」「年齢」をご記入の上、目黒区ホームページ・はがき・FAX、または直接窓口にてお申し込みください。

\*区外在住で在勤・在学の方は、名称・所在地をご記入ください。

八雲体育館・官前公園庭球場の  
スポーツ教室・講習会申し込み



【持ち物】 運動しやすい服装、屋内シューズ、飲み物、汗拭きタオル など

【注意事項】 ●新型コロナウイルス感染症対策として、マスク等の着用をお願いします。（教室中は任意）

目黒区立八雲体育館

〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐろ区民キャンパス内

TEL : 03-5701-2984

FAX : 03-5701-2985